

Hyviä käytäntöjä, jotka auttavat sinua tai työyhteisöäsi digihyvinvoinnissa?

Rajat!

Päätetään, että mihin erityisesti keskitytään ja mihin ei. "Strateginen rajaaminen", siis.

Avoin keskusteluyhteys

Yhteinen ymmärrys mistä puhutaan, kun puhutaan digihyvinvoinnista.

Suunnitelmat miksi tehdään verkossa ja kenelle. Ja saa tehdä yhtä asiaa kerralla.

Olen saanut valmennuksessa ohjeen kirjata esim perjantaina seuraavan viikon tärkeimmät asiat, eli priorisoimaan ne nopeimmin reagoitavat.

Työn sekä työajan rajaaminen sekä työyhteisön kollektiivisen osaamisen hyödyntäminen.

Oman toiminnan rajoittaminen, sekä tasapaino. Tärkeää myös rehellinen reflektointi omasta toiminnasta ja vastuu.

Tunteiden purku esimiehen kanssa on tärkeä.

Hyviä käytäntöjä, jotka auttavat sinua tai työyhteisöäsi digihyvinvoinnissa?

Suunnitelmallisuus ja vastuut, kuka hoitaa mitäkin.

Yhteinen aika keskustelulle

Jaetut vastuut, selkeä työn tavoite määritelty, aikaa kokeilla ja oppia, positiivinen vertaistuki ja -kannustus.

Työnohjaus

Oman ajan selkeä rajaaminen ja avoimuus.

Lupa pistää linjat kiinni kun työaika päättyy

Koulutus ja perehdytys tarpeen tullen

Olisipa hyvät laitteet ja ohjelmistot...yhdistyksillä ainainen rahapula.

Jokainen ottaa vastuuta hyvinvoinnin edistämisestä. Olisi se digiä tai ei.

Hyviä käytäntöjä, jotka auttavat sinua tai työyhteisöäsi digihyvinvoinnissa?

Nusufon vertaistuki

Joustavat työajat, etätyömahdollisuus ovat juuri minulle hyvinvointia parantavia.

Työ- ja vapaa-ajan selkeä rajaaminen. Olen esimerkiksi poistanut omasta puhelimesta työsomet.

Hyvinvoinnin määrittely → jaettu ymmärrys. Se voi myös vaihdella eri aikoina

Ei yksin puurtamista, pitäisi olla tiimi tai työkaveri kenen kanssa pohtii

Enemmän osaaja opastaa muita. Kaikki ei osaa ilman opastusta samaa.